

Согласовано: Директор  
МБОУ ПГО "ООШ с Курганово"  
*Л.В. Нелюбина* Л.В. Нелюбина



Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
*С.Ю. Козырева* С.Ю. Козырева

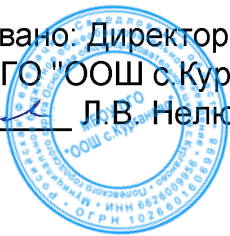


02.12.2024 (понедельник)

## Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 226 руб

| № рецептуры             | Наименование блюда                          | Выход г      | Белки г      | Жиры г    | Углево-ды г   | ЭЦ ккал        |
|-------------------------|---|--------------|--------------|-----------|---------------|----------------|
| <u>Завтрак</u>          |   |              |              |           |               |                |
| 806,13                  | Маффин ванильный®                           | 40           | 5,48         | 6         | 6,36          | 99,3           |
| 174                     | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 220          | 5,96         | 6         | 37,22         | 193,6          |
| 971                     | Чай ягодный                                 | 200          | 0,1          |           | 16            | 59,9           |
| 897                     | Хлеб пшеничный                              | 20           | 2,14         | 1         | 10,7          | 54,8           |
| 1 148                   | Хлеб ржаной                                 | 20           | 1,7          | 1         | 11,7          | 51,8           |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>500</b>   | <b>15,38</b> | <b>14</b> | <b>81,98</b>  | <b>459,4</b>   |
| <u>Обед</u>             |   |              |              |           |               |                |
| 139                     | Суп картофельный с бобовыми                 | 200          | 4,7          | 4         | 17,18         | 125,3          |
| 1 052                   | Мясо кур отварное (для первых блюд)         | 5            | 1,15         | 1         | 0,04          | 11,8           |
| 1 296,01                | **Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом | 90           | 16,45        | 5         | 2,98          | 122,7          |
| 512                     | Рис припущенный                             | 150          | 3,35         | 5         | 35,01         | 220,5          |
| 483                     | Чай с лимоном                               | 200          | 0,09         |           | 20,26         | 79,8           |
| 897                     | Хлеб пшеничный                              | 20           | 2,14         | 1         | 10,7          | 54,8           |
| 1 148                   | Хлеб ржаной                                 | 20           | 1,7          | 1         | 11,7          | 51,8           |
| 0                       | Чеснок                                      | 1            | 0,01         |           | 0,03          | 0,2            |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>686</b>   | <b>29,59</b> | <b>17</b> | <b>97,9</b>   | <b>666,9</b>   |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>1 186</b> | <b>44,97</b> | <b>31</b> | <b>179,88</b> | <b>1 126,3</b> |

Согласовано: Директор  
МБОУ ПГО "ООШ с Курганово"  
*Л. В. Нелюбина* Л. В. Нелюбина



Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
*С. Ю. Козырева* С. Ю. Козырева

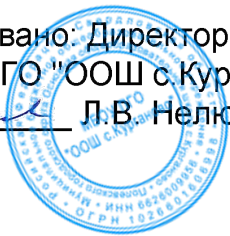


03.12.2024 (вторник)

## Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 226 руб

| №<br>рецептуры          | Наименование блюда                              | Выход г      | Белки<br>г   | Жиры<br>г | Углево-<br>ды г | ЭЦ ккал        |
|-------------------------|---|--------------|--------------|-----------|-----------------|----------------|
| <u>Завтрак</u>          |   |              |              |           |                 |                |
| 1 066,02                | **Сырники с яблоком                             | 80           | 8,8          | 9         | 15,93           | 180,8          |
| 902                     | Молоко сгущенное                                | 20           | 1,58         | 2         | 10,88           | 64,2           |
| 842                     | Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным | 220          | 4,92         | 5         | 38,58           | 218,2          |
| 1 188                   | Чай с сахаром                                   | 200          |              |           | 16              | 63,8           |
| 897                     | Хлеб пшеничный                                  | 20           | 2,14         | 1         | 10,7            | 54,8           |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>540</b>   | <b>17,44</b> | <b>17</b> | <b>92,09</b>    | <b>581,8</b>   |
| <u>Обед</u>             |   |              |              |           |                 |                |
| 1 030                   | Рассольник ленинградский со сметаной            | 200          | 3,02         | 5         | 20,18           | 110,4          |
| 1 052                   | Мясо кур отварное (для первых блюд)             | 5            | 1,15         | 1         | 0,04            | 11,8           |
| 1 027,23                | **Котлета Пожарская                             | 90           | 12,9         | 10        |                 | 162            |
| 516                     | Макаронные изделия отварные с маслом            | 150          | 6,47         | 5         | 40,96           | 212,7          |
| 971                     | Чай ягодный                                     | 200          | 0,1          |           | 16              | 59,9           |
| 897                     | Хлеб пшеничный                                  | 20           | 2,14         | 1         | 10,7            | 54,8           |
| 1 148                   | Хлеб ржаной                                     | 20           | 1,7          | 1         | 11,7            | 51,8           |
| 0                       | Лук репчатый                                    | 1            |              |           | 0,01            | 0,1            |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>686</b>   | <b>27,48</b> | <b>23</b> | <b>99,59</b>    | <b>663,5</b>   |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>1 226</b> | <b>44,92</b> | <b>40</b> | <b>191,68</b>   | <b>1 245,3</b> |

Согласовано: Директор  
МБОУ ПГО "ООШ с Курганово"  
*Л.В. Нелюбина* Л.В. Нелюбина



Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
*С.Ю. Козырева* С.Ю. Козырева



04.12.2024 (среда)

## Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 226 руб

| № рецептуры             | Наименование блюда                              | Выход г | Белки г | Жиры г | Углево-ды г | ЭЦ ккал |
|-------------------------|---|---------|---------|--------|-------------|---------|
| <u>Завтрак</u>          |   |         |         |        |             |         |
| 1 330,01                | **Блинчики                                      | 60      | 3,3     | 3      | 21,3        | 129,5   |
| 1 142                   | Повидло   | 20      | 0,02    |        | 3,28        | 13,5    |
| 235,05                  | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 200     | 5,1     | 6      | 31,68       | 205,6   |
| 971                     | Чай ягодный                                     | 200     | 0,1     |        | 16          | 59,9    |
| 897                     | Хлеб пшеничный                                  | 20      | 2,14    | 1      | 10,7        | 54,8    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 500     | 10,66   | 10     | 82,96       | 463,3   |
| <u>Обед</u>             |   |         |         |        |             |         |
| 806,13                  | Маффин ванильный®                               | 40      | 5,48    | 6      | 6,36        | 99,3    |
| 1 021                   | Борщ с капустой, картофелем и сметаной          | 200     | 3,03    | 6      | 13,87       | 118     |
| 1 052                   | Мясо кур отварное (для первых блюд)             | 5       | 1,15    | 1      | 0,04        | 11,8    |
| 1 308,02                | **Биточек куриный                               | 90      | 14,77   | 19     |             | 164,6   |
| 995                     | Пюре картофельное                               | 150     | 3,31    | 10     | 37,17       | 230     |
| 483                     | Чай с лимоном                                   | 200     | 0,09    |        | 20,26       | 79,8    |
| 897                     | Хлеб пшеничный                                  | 20      | 2,14    | 1      | 10,7        | 54,8    |
| 1 148                   | Хлеб ржаной                                     | 20      | 1,7     | 1      | 11,7        | 51,8    |
| 0                       | Чеснок  | 1       | 0,01    |        | 0,03        | 0,2     |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 726     | 31,68   | 44     | 100,13      | 810,3   |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1 226   | 42,34   | 54     | 183,09      | 1 273,6 |

Согласовано: Директор  
МБОУ ПГО "ООШ с Курганово"  
*Л.В. Нелюбина* Л.В. Нелюбина



Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
*С.Ю. Козырева* С.Ю. Козырева



05.12.2024 (четверг)

## Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 226 руб

| №<br>рецептуры          | Наименование блюда                                    | Выход г      | Белки<br>г   | Жиры<br>г | Углево-<br>ды г | ЭЦ ккал        |
|-------------------------|---|--------------|--------------|-----------|-----------------|----------------|
| <u>Завтрак</u>          |   |              |              |           |                 |                |
| 1 046                   | Бутерброд с повидлом                                  | 40           | 2,18         | 1         | 22,13           | 103,4          |
| 892                     | Омлет с картофелем                                    | 200          | 13,65        | 17        | 19,28           | 283,6          |
| 1 188                   | Чай с сахаром   | 200          |              |           | 16              | 63,8           |
| 897                     | Хлеб пшеничный  | 20           | 2,14         | 1         | 10,7            | 54,8           |
| 1 148                   | Хлеб ржаной   | 20           | 1,7          | 1         | 11,7            | 51,8           |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>480</b>   | <b>19,67</b> | <b>20</b> | <b>79,81</b>    | <b>557,4</b>   |
| <u>Обед</u>             |   |              |              |           |                 |                |
| 1 098                   | Суп из сборных овощей с зеленым горошком, со сметаной | 200          | 1,48         | 3         | 6,41            | 57,5           |
| 437,06                  | **Гуляш из мяса свинины                               | 90           | 10,08        | 25        | 3,47            | 216,1          |
| 516                     | Макаронные изделия отварные с маслом                  | 150          | 6,47         | 5         | 40,96           | 212,7          |
| 912                     | Компот из свежих яблок                                | 200          | 0,16         |           | 23,88           | 99,1           |
| 897                     | Хлеб пшеничный  | 20           | 2,14         | 1         | 10,7            | 54,8           |
| 1 148                   | Хлеб ржаной   | 20           | 1,7          | 1         | 11,7            | 51,8           |
| 0                       | Лук репчатый  | 1            |              |           | 0,01            | 0,1            |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>681</b>   | <b>22,03</b> | <b>35</b> | <b>97,13</b>    | <b>692,1</b>   |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>1 161</b> | <b>41,7</b>  | <b>55</b> | <b>176,94</b>   | <b>1 249,5</b> |

Согласовано: Директор  
МБОУ ПГО "ООШ с Курганово"  
*Л.В. Нелюбина* Л.В. Нелюбина



Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
*С.Ю. Козырева* С.Ю. Козырева



06.12.2024 (пятница)

## Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 226 руб

| №<br>рецептуры          | Наименование блюда  | Выход г      | Белки<br>г   | Жиры<br>г | Углево-<br>ды г | ЭЦ ккал        |
|-------------------------|---|--------------|--------------|-----------|-----------------|----------------|
| <u>Завтрак</u>          |   |              |              |           |                 |                |
| 976                     | Яблоки свежие   | 120          | 0,48         |           | 11,76           | 88             |
| 851                     | Каша пшеничная молочная с маслом<br>сливочным                     | 200          | 9,63         | 8         | 32,03           | 238            |
| 1 188                   | Чай с сахаром   | 200          |              |           | 16              | 63,8           |
| 897                     | Хлеб пшеничный  | 20           | 2,14         | 1         | 10,7            | 54,8           |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>540</b>   | <b>12,25</b> | <b>9</b>  | <b>70,49</b>    | <b>444,6</b>   |
| <u>Обед</u>             |   |              |              |           |                 |                |
| 818                     | Салат из белокочанной капусты с<br>морковью с маслом растительным | 60           | 1,05         | 3         | 5,95            | 56,6           |
| 1 015                   | Суп-лапша на курином бульоне                                      | 200          | 4,38         | 5         | 12,24           | 110            |
| 1 052                   | Мясо кур отварное (для первых блюд)                               | 5            | 1,15         | 1         | 0,04            | 11,8           |
| 1 308                   | **Котлета куриная   | 90           | 16,41        | 21        | 0,18            | 182,9          |
| 998                     | Каша гречневая рассыпчатая  | 150          | 7,55         | 7         | 43,85           | 240,8          |
| 1 126                   | Соус томатный   | 30           | 0,18         | 1         | 1,73            | 16,7           |
| 705                     | Напиток из плодов шиповника                                       | 200          | 0,68         |           | 25,63           | 120,6          |
| 897                     | Хлеб пшеничный  | 20           | 2,14         | 1         | 10,7            | 54,8           |
| 1 148                   | Хлеб ржаной   | 20           | 1,7          | 1         | 11,7            | 51,8           |
| 0                       | Чеснок  | 1            | 0,01         |           | 0,03            | 0,2            |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | <b>776</b>   | <b>35,25</b> | <b>40</b> | <b>112,05</b>   | <b>846,2</b>   |
| <b>Итого за день</b>    |   | <b>1 316</b> | <b>47,5</b>  | <b>49</b> | <b>182,54</b>   | <b>1 290,8</b> |

Согласовано: Директор  
МБОУ ПГО "ООШ с Курганово"  
*Л.В. Нелюбина* Л.В. Нелюбина



Утверждаю директор  
ООО "Комбинат общественного питания"  
*С.Ю. Козырева* С.Ю. Козырева



07.12.2024 (суббота)

## Полевской ШУ 1-4кл Комплекс 226 руб

| № рецептуры             | Наименование блюда                                       | Выход г | Белки г | Жиры г | Углево-ды г | ЭЦ ккал |
|-------------------------|--|---------|---------|--------|-------------|---------|
| <b>Завтрак</b>          |  |         |         |        |             |         |
| 1 141                   | Печенье детское (конд изд)                               | 40      | 3       | 4      | 20,93       | 162,8   |
| 846                     | Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным | 220     | 6,66    | 10     | 31,37       | 242,3   |
| 1 188                   | Чай с сахаром  | 200     |         |        | 16          | 63,8    |
| 897                     | Хлеб пшеничный   | 40      | 4,28    | 2      | 21,4        | 109,6   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 500     | 13,94   | 16     | 89,7        | 578,5   |
| <b>Обед</b>             |  |         |         |        |             |         |
| 813                     | Икра кабачковая пром.производства                        | 50      | 0,6     | 7      | 3,7         | 48,5    |
| 124                     | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной            | 200     | 1,52    | 5      | 7,36        | 109,7   |
| 1 052                   | Мясо кур отварное (для первых блюд)                      | 5       | 1,15    | 1      | 0,04        | 11,8    |
| 1 018                   | **Плов со свининой                                       | 200     | 12,76   | 24     | 46,92       | 469,7   |
| 930                     | Напиток Ягодка   | 200     | 0,12    |        | 14,85       | 61,1    |
| 897                     | Хлеб пшеничный   | 20      | 2,14    | 1      | 10,7        | 54,8    |
| 1 148                   | Хлеб ржаной  | 20      | 1,7     | 1      | 11,7        | 51,8    |
| 0                       | Лук репчатый   | 1       |         |        | 0,01        | 0,1     |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 696     | 19,99   | 39     | 95,28       | 807,5   |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1 196   | 33,93   | 55     | 184,98      | 1 386   |